

# 6 月 度 献 立 表

| 曜日 | 日   | 月   | 火  | 水                                   | 木                                     | 金  | 土   |
|----|---|---|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 日付 | 6月1日                                      | 6月2日  | 6月3日   | 6月4日                                | 6月5日                                  | 6月6日   | 6月6日                                      |
| 朝  | 鶏のてりやき<br>焼きそば<br>味のり<br>竹輪の天ぷら<br>味噌汁    | 牛肉コロッケ<br>コールスロー<br>納豆<br>温泉卵<br>味噌汁            | 揚げ出し豆腐<br>ひじき煮<br>味のり<br>大学芋<br>味噌汁                  | アジフライ<br>納豆<br>がんも煮<br>味噌汁          | 肉じゃが<br>味のり<br>青菜のおかか和え<br>味噌汁        | 鯖の竜田揚げ<br>冷奴<br>さつまいものレモンあん<br>味噌汁             |   |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 433 11.6 4.3 85.7 2                             | 458 11.2 7.8 82.1 2.7                                | 551 14.6 15 83.7 2.5                | 496 15 12.1 78.4 2.5                  | 369 6.2 6.3 69.3 2.3                           | 371 10.6 3 74.1 2.7                       |
| 夕  | 豚<br>春巻き<br>中華サラダ<br>味噌汁                  | 牛肉炒め<br>サワラの幽庵焼き<br>カニカマフライ<br>ほうれん草胡麻和え<br>味噌汁 | 冷やし中華<br>茄子の南蛮漬け                                     | 鯖のてりやき<br>包みコロッケ<br>ピリ辛ツキコン<br>味噌汁  | ハンバーグ<br>バーベキューソース<br>ポテトサラダ<br>味噌汁   | とんかつ<br>春雨の中華和え<br>味噌汁                         |   |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 591 15.2 18.4 87.7 2.4                          | 470 11.2 11.6 77.4 2.6                               | 471 19.3 6.1 83.9 2.5               | 568 16.6 19.7 78 2.5                  | 505 15 13.1 72.5 2.1                           | 585 10.8 12.1 97 2.3                      |
| 日付 | 6月7日                                      | 6月8日  | 6月9日   | 6月10日                               | 6月11日                                 | 6月12日  | 6月13日                                     |
| 朝  | ハンバーグ<br>ミニオムレツ<br>野菜サラダ<br>コンソープ         | 筑前煮<br>カレーコロッケ<br>コールスロー<br>味噌汁                 | 鯖の幽庵焼き<br>チンゲン菜とアサリの和え物<br>丸天煮<br>味噌汁                | 鯖のチリソース<br>南瓜サラダ<br>味のり<br>味噌汁      | 豚肉の生姜焼き<br>白菜の和え物<br>納豆<br>味噌汁        | 開花煮<br>味のり<br>小松菜とザーサイの和え物<br>味噌汁              | 揚げ出し豆腐<br>納豆<br>コロッケ<br>味噌汁               |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 415 12.8 7.4 72.8 2.5                           | 491 18.5 8.8 81.6 2.5                                | 399 10.3 7.8 69.2 2.3               | 479 8.9 14.5 76.2 1.7                 | 419 11 6.8 76.7 2.4                            | 448 10.2 6.9 85 2.9                       |
| 夕  | カレーライス<br>鶏唐揚げ<br>野菜サラダ<br>デザート           | 炊き込みご飯<br>アジフライ<br>甘辛肉団子<br>味噌汁                 | 豆腐のふわふわ揚げ<br>の野菜あん<br>エビフライ<br>ハンバーグ<br>味噌汁          | 冷やしそば<br>チキンチリマヨ<br>キャベツサラダ<br>味噌汁  | 夕食会                                   | チーズハンバーグ<br>デミグラスソース<br>マカロニサラダ<br>味噌汁         | 唐揚げ<br>肉じゃが<br>春雨フレンチサラダ<br>味噌汁           |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 904 15.3 15.5 72 3.5                            | 491 16 11.7 77.7 2.4                                 | 614 15.6 21.6 86.3 3.4              | 553 20.5 11.9 87.5 2.8                | 512 14.2 12.9 81.8 2.2                         | 544 11.5 12.8 92.2 2.6                    |
| 日付 | 6月14日                                     | 6月15日   | 6月16日  | 6月17日                               | 6月18日                                 | 6月19日  | 6月20日                                     |
| 朝  | チキンナゲット<br>ジャーマンポテト<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ | イワシの蒲焼き<br>白菜のおかか和え<br>納豆<br>味噌汁                | かき揚げ<br>温泉卵<br>味のり<br>煮物<br>味噌汁                      | 照り焼きチキン<br>厚揚げの煮付け<br>コールスロー<br>味噌汁 | 肉じゃが<br>納豆<br>シエルサラダ<br>釜炊き生姜<br>味噌汁  | ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>味のり<br>さつまいものレモンあん<br>味噌汁 | 鯖のてりやき<br>野菜炒め<br>チンゲン菜の煮びたし<br>納豆<br>味噌汁 |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 375 10.7 3 75.1 2.7                             | 413 12.8 7.3 72.2 3.3                                | 495 19.1 9.2 81.3 2.3               | 398 11 7.1 69.3 2                     | 479 8.9 14.5 76.2 2.7                          | 443 11.7 8.9 75.3 2.5                     |
| 夕  | カツカレー<br>マカロニサラダ<br>デザート                  | 鶏竜田揚げ<br>おろしソース<br>南瓜サラダ<br>味噌汁                 | ポーク照焼き<br>豆腐バーグのあんかけ<br>小松菜の玉子とじ<br>味噌汁              | 天井<br>冷やしそば<br>味噌汁                  | 麻婆豆腐<br>牛肉コロッケ<br>大根の中華サラダ<br>味噌汁     | チキンおろしソース<br>コールスロー<br>京風がんも<br>味噌汁            | 鯖の韓国風<br>ナムル<br>チャブチェ<br>ハンバーグ<br>味噌汁     |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 455 19.4 9.1 70.9 3.6                           | 485 17.3 9.8 79.6 3.9                                | 593 15.6 17.9 86.6 2.4              | 515 15.1 15.9 75.1 2.3                | 517 15.2 12.6 82.2 2.5                         | 511 18.3 14.6 73.1 2.7                    |
| 日付 | 6月21日                                     | 6月22日   | 6月23日  | 6月24日                               | 6月25日                                 | 6月26日  | 6月27日                                     |
| 朝  | ホットケーキ<br>ミニオムレツ<br>野菜サラダ<br>スープ          | 豚肉の卵とじ<br>ハムサラダフライ<br>納豆<br>フレッシュサラダ<br>味噌汁     | 豚肉の南蛮<br>竹輪の天ぷら<br>コールスロー<br>味のり<br>味噌汁              | チキンカツ<br>春雨の中華サラダ<br>味噌汁            | 鯖の南蛮<br>肉団子の中華あん<br>丸天煮<br>味のり<br>味噌汁 | 豚肉の豆板醤炒め<br>小松菜の煮びたし<br>納豆<br>コールスロー<br>味噌汁    | 魚のピリ辛焼き<br>牛肉コロッケ<br>白菜のナムル<br>味のり<br>味噌汁 |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 433 12.9 9.5 72.1 2.2                           | 490 12.5 10.9 82.8 2.6                               | 393 9.7 3.1 78.8 2                  | 440 12.5 7.1 79 2.7                   | 417 9.3 5.7 79.5 2.5                           | 478 11.9 10.4 82.1 2.2                    |
| 夕  | カレーライス<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>デザート         | ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>カレーコロッケ<br>焼きナス<br>味噌汁     | チキン竜田おろしソース<br>串カツ<br>冷奴<br>小松菜の煮びたし<br>味噌汁          | 麻婆豆腐<br>串カツ<br>味噌汁                  | バイキング                                 | ハンバーグ<br>カレーソース<br>明太スパゲティ<br>キャベツのマリネ<br>味噌汁  | 冷やしえび天そば<br>鶏の甘辛がらめ<br>竹輪の胡麻酢和え           |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 410 6.8 10.3 69.3 3.7                           | 500 16.7 14.2 72.9 2.1                               | 453 16.3 9.9 71.9 2.2               | 528 18.2 12 83.3 2.8                  | 620 24.3 20.3 80.5 2.2                         | 553 16.3 12.5 91.7 3.2                    |
| 日付 | 6月28日                                     | 6月29日   | 6月30日  |                                     |                                       |  |   |
| 朝  | ミニハンバーグ<br>フライドポテト<br>野菜サラダ<br>スープ        | 揚げ出し豆腐<br>野菜炒め<br>温泉卵<br>味のり<br>ごま昆布<br>味噌汁     | コロッケ<br>チャブチェ<br>竹輪のピリ辛天<br>青菜煮びたし<br>味噌汁            |                                     |                                       |  |   |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 521 17.5 12.4 79.5 2.7                          | 462 12.3 11 75.5 1.6                                 | 572 13.8 5.7 88.6 2.8               |                                       |  |   |
| 夕  | カレーライス<br>鶏唐揚げ<br>ハムマリネ<br>デザート           | 血うどん<br>肉団子の中華あん<br>中華スープ                       | とんかつ<br>豆腐のふわふわ揚げ<br>の野菜あん<br>塩焼きそば<br>コールスロー<br>味噌汁 |                                     |                                       |  |   |
|    | エネルギー 脂質 炭水化物 塩分<br>(kcal) (g) (g) (g)    | 553 21.3 10.2 90.9 3.3                          | 597 15.5 18.9 87.8 2.5                               | 540 12.7 16.2 83.7 2.2              |                                       |  |   |

※表示してあります栄養価は主食を含まない栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

|              | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 塩分(g) |
|--------------|-------------|----------|-------|---------|-------|
| ご飯150g       | 252         | 3.8      | 0.5   | 55.7    | 0     |
| 食パン(8枚切り)2枚  | 238         | 8.4      | 4     | 42      | 1.2   |
| ロールパン(30g)2ヶ | 190         | 6.1      | 5.4   | 29.2    | 0.7   |